



Pellkartoffeln mit dreierlei Dips

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Salz

Karotten 3 St.

Frühlingszwiebeln 0.5 Bund

Rote Bete, vorgegart 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Zitronen 1 St.

Avocado 1 St.

Ziegenfrischkäse 300 g

Pfeffer, schwarz

Meerrettich 1 TL

Currypulver

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel

1. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 20–25 Min. garen.
2. Karotten waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. weich kochen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Rote Bete fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen.
4. Für die Dips Frischkäse auf 3 Schüsseln verteilen. Für den grünen Dip Avocado in einer Schüssel mit Frischkäse vermengen und zerdrücken. Etwas Knoblauch zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen und abschmecken.
5. Für den roten Dip Frischkäse mit Rote Bete vermengen. Meerrettich und 1 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Karotten abgießen und im Topf mit etwas Knoblauch und Frischkäse fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Frühlingszwiebeln auf allen Dips verteilen.
7. Pellkartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen und mit dreierlei Dips servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 595 kcal |
| Kohlenhydrate | 57 g |
| Eiweiß | 24 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 30 g |